



André Moreau T.S, M.A., h.h.d.



Hypnose et sexualité masculine et féminine

Mise en garde : *La sexualité est régie par un certain nombre de lois biologiques qui ne peuvent malheureusement pas être influencées par la pensée positive, la gestion du stress, l'imagination, la visualisation, les suggestions hypnotiques, les métaphores hypnotiques ou l'attitude mentale. Il suffit de penser à l'impact du diabète ou de certains médicaments sur la sexualité humaine. De plus, l'hypnothérapie n'est pas appropriée pour relancer la vie sexuelle des personnes traumatisées.*



(Bioy & al, 2021) stipule que l'hypnose et la sexologie constitue une rencontre féconde. Il ajoute que l'hypnose, en utilisant les potentialités individuelles peut permettre d'exprimer la sexualité plus simplement. Le Dr. Jean-Marc Benhaïem qui dirige le diplôme d'hypnose médicale à l'hôpital Pitié Salpêtrière ajoute que l'épanouissement sexuel ne va pas toujours de soi et la baisse de libido peut toucher les deux sexes. Il nous informe dans le site Internet *doctissimo*, qu'une fois écartées les causes d'ordre mécanique ou physiologique, les thérapies psychocorporelles comme l'hypnose peuvent aider à relancer une dynamique sexuelle saine. Il ajoute que plusieurs troubles de la sexualité comme les douleurs vaginales, la perte d'érection ou l'absence de plaisir peuvent être liés à des blocages ou à des peurs et influencer le bon fonctionnement de la sexualité. Il préconise de se tourner vers un professionnel de l'hypnose afin de trouver des pistes de solutions comme :

- Désamorcer les tensions internes ;
- Modifier certaines perceptions grâce à des métaphores ;
- Réduire le stress de performance ;
- Permettre un relâchement et un lâcher-prise pendant l'acte sexuel ;
- Dissoudre certaines peurs et anxiété liées à la sexualité.

Le Dr Sylvain Mimoun (directeur du Centre d'andrologie de l'hôpital Cochin, Paris, va dans le même sens et préconise l'hypnothérapie pour déjouer certains troubles de la sexualité. En fait, son approche ne cible pas les causes ou le traitement des causes des différentes problématiques sexuelles mais déplace le focus sur un changement de perception. Il affirme que l'hypnose permettrait de passer en mode lâcher-prise et de redonner le contrôle au ressenti. Il ajoute que, bien que les causes organiques ne soient pas à écarter, d'autres aspects comme le souci de la performance, le stress, la fatigue, la peur de ne pas être à la hauteur, l'anticipation et l'hyper-contrôle entrent aussi en jeu dans la sexualité humaine.

L'épanouissement sexuel ne vas pas toujours de soi et la baisse de libido peut toucher les deux sexes. L'hypnose peut aider à relancer une dynamique sexuelle saine.

Dr. Jean-Marc Benhaiem

Le Dr Sylvain Mimoun (directeur du Centre d'andrologie de l'hôpital Cochin, Paris) stipule que nous avons tous un cerveau intuitif et émotionnel et un cerveau rationnel. Il soutient que l'hyper-sollicitation de ce dernier pourrait entraîner l'inhibition de certaines fonctions sexuelles que ce soit l'érection pour les hommes et l'orgasme pour les femmes. Il propose de réduire la pression, ennemi juré du plaisir sexuel, et de passer en mode lâcher-prise et à lever les inhibitions pour apporter un bien-être. De ce fait, l'hypnose pourrait permettre d'appivoiser un nouvel état quand les ébats sont devenus synonyme de craintes et de crispation plus que désir et plaisir.

Pour sa part, la Société Francophone de médecine Sexuelle stipule que les premières théorisations de l'hypnose en sexothérapie ont été initiées par Araoz (1994). Selon cet auteur, l'hypnose se distingue de la conscience ordinaire en ce sens qu'elle crée un état dépendant des fonctions parasympathiques. C'est pour cette raison qu'elle peut trouver une application particulièrement pertinente dans le domaine de la sexualité. Dans cet état, l'individu entre dans une relation intense avec ses perceptions. L'induction hypnotique est d'ailleurs souvent réalisée en invitant l'individu à se concentrer sur ses sensations corporelles. Cette prise de conscience de la sensation est utilisée pour entrer dans la transe, elle est un passage vers l'état de conscience modifié qu'est l'hypnose pour entrer ensuite dans le changement de cognitions. Selon Araoz, bon nombre de problèmes sexuels prennent en effet leur source dans une « autohypnose négative ». Son objectif, par le biais du travail sous hypnose, est donc de remplacer ces cognitions par d'autres plus adaptées à la sexualité. Pour ce faire, il fait appel à l'imagerie mentale, à la métaphore ou à des suggestions directes.

Sexualité masculine

(Bioy & al, 2021) stipule que la réponse sexuelle est avant tout involontaire que cela soit du côté de l'érection que de l'éjaculation. (M. Arnaud, 2007) stipule que l'hypnose ne se contente pas de traiter le symptôme, mais permet une approche holistique de l'être humain. Dans sa recherche, il arrive à la conclusion que l'utilisation de l'hypnose semble favoriser une thérapie efficace de l'éjaculation précoce. Pour sa part, le Dr Jean-Marc Benhaiem conseille de désamorcer les tensions internes pour la perte d'érection. Il ajoute que la pression de performance et le doute impactent négativement sur l'érection. Bien que l'apporte des médicaments n'est pas à exclure, le médecin précise que l'hypnose peut constituer une aide supplémentaire pour la sexualité masculine. Joëlle Mignot ajoute que l'hypnose peut aider face aux dysfonctions érectiles, l'éjaculation précoce mais également face aux difficultés à éjaculer (anéjaculation) et les problèmes de libido.

L'utilisation de l'hypnose « sensorielle et corporelle » peut être un outil utile et complémentaire dans les stratégies liées à la sexualité.

Dr. Bruno Dubos psychiatre

Sexualité féminine

Selon Joëlle Mignot, chez les femmes, les principaux problèmes que l'on peut intervenir avec l'hypnose sont le vaginisme (contraction involontaire des muscles du vagin), les anorgasmies (difficultés d'orgasme), les douleurs durant les rapports et autres troubles du désir. Le Dr. Mimoun ajoute que certaines femmes sont tellement focalisées et concentrées sur la quête de l'orgasme que l'espace de relâchement est disparu. Il stipule que l'hypnose permet d'y accéder à nouveau, par des inductions non-verbales, des images agréables, où le corps peut se laisser aller à ressentir. Ensuite des séances d'autohypnose à la maison contribue à apprivoiser cet espace, qu'il va être ensuite possible de retrouver lors des ébats.

Libido

Le site Internet passeport-santé stipule que la libido correspond à l'envie de faire l'amour. Le site d'information médicale ajoute que la perte de libido n'est pas un trouble sexuel en tant que tel mais plutôt une conséquence. Les pannes sexuelles, masculine ou féminine, sont le plus souvent liées à la fatigue, au stress, à la consommation d'alcool, à un problème d'ordre psychologique (pression, peur de rater, anxiété, déprime, culpabilité, etc.). De plus ils ajoutent que les pannes sexuelles sont de plus en plus fréquentes avec l'âge. Des facteurs peuvent s'ajouter à l'âge : problèmes de couple, prise de poids, mauvaise image de soi et les problèmes relationnels et ainsi causer de pannes sexuelles.

Il est important de réaliser que les pannes sexuelles font partie de la vie sexuelle et ne sont pas le reflet d'une absence d'amour ou de sentiments...

**Prenez rendez-vous en cabinet ou via
SKYPE**

Clinique d'hypnothérapie André Moreau T.S, M.A., h.h.d.

☎ (418) 623-8386

(1800) 290-2445

hypnose@bell.net

Sources et références

- (Antoine Bioy & al, 2021) Livre intitulé : 17 cas pratique en hypnothérapie édition Dunod, Chapitre 11, Sexualité et hypnothérapie, Joëlle Mignot psychologue, sexologue clinicienne.
- (Bruno Dubos psychiatre, 2017) Article paru dans la revue Santé Sexuelle, été 2017. <https://isi.sexocorporel-training.com/wp-content/uploads/2020/09/RevueISI18fra.pdf>
- (M. Arnaud, 2007) Article paru dans la revue Sexologies, intitulé : L'utilisation de l'hypnose dans les problèmes d'éjaculation précoce. Volume 16 no : 2, avril 2007. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1158136006001733>

Antoine Bioy

Professeur de psychologie et de psychopathologie Université de Paris 8 Psychologue clinicien et psychothérapeute. Responsable scientifique du Centre de formation et d'étude en Hypnose. Expert scientifique auprès de l'Unesco.

Joëlle Mignot

Psychologue, psychothérapeute, sexologue clinicienne, directrice du Pôle Santé sexuelle, Sexologie et droits humains de l'Université Paris Diderot, rédactrice en chef de la revue Sexualité humaine. <https://www.revue-sexualites-humaines.com/>

Dr Bruno Dubos

Psychiatre, France. Médecin psychiatre libéral Rennes depuis 1992, praticien en hypnose, formateur au sein de l'institut Émergences depuis 2005. Il encadre également des groupes de supervisions en « hypnose et thérapie brève » chez Émergences depuis 2008. dubos.bruno@wanadoo.fr

Site Internet

Doctissimo

Site d'information générale sur la médecine et la santé
<https://www.doctissimo.fr/sexualite/troubles-de-la-sexualite/hypnosetroubles-sexuels>

Passeport-santé

Site d'information générale sur la médecine et la santé
<https://www.passeportsante.net>

SFMS

Société francophone de médecine sexuelle
<https://www.sfms.fr/litterature/articles-originaux/vivre-sa-sexualite-en-pleine-conscience/>

